COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS 2 POR DÍA



Nº 39

Del 2 al 6 de junio

SEMANA

TIGRES CON CÁSCARA



ZANCARRÓN EN SALSA VIZCAÍNA



LANGOSTINOS EN HOJALDRE



HOMENAJE AL HUEVO



BOCADO DE LA REINA



LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6



SALMOREJO DOS COLORES



PIMIENTOS RELLENOS



SARDINAS CON FRUTA Y PAN



LASAÑA DE PATATA Y BACALAO



HAMBURGUESA DE SALMÓN

LUNES 2/6/08

Tigres con cáscara comestible





1 Limpiar los mejillones



2 Hacer la tempura



3 Cocinar el relleno



4 Pasar por tempura

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 mejillones ◆ 3 chalotas ◆ 1 pimiento verde ◆ 100 gr. de canónigos ◆ 150 gr. de harina de tempura ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 cucharada de tinta de calamar ◆ ½ vaso de salsa de tomate ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar) ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

CUECE los mejillones tapados en agua hirviendo y sal , hasta que se abran. Escúrrelos y deja templar. Pica la carne de los mejillones y resérvalos. Reserva las conchas.
TEMPURA: mezcla la harina de tempura y la tinta. Añade agua fría y remueve. Reserva.

RELLENO: pica los dientes de ajo, las chalotas y el pimiento y pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Añade la harina de trigo, y remueve. Agrega el vino, la salsa de tomate y los mejillones. Mezcla bien.

RELLENA las conchas y deja enfriar. Separa el relleno de la concha (con un cuchillo) y reboza el relleno en harina, huevo y pan rallado. Pasa la base por la tempura (para que parezca que tiene concha) y fríelos. Sirve en un plato con canónigos aliñados.

LUNES 2/6/08

Salmorejo dos colores





1 Cocer los huevos



2 Pelar el tomate



3 Elaborar el salmorejo



4 Colocar el huevo

INGREDIENTES 6-8 PERSONAS

◆ 6 tomates maduros ◆ 1 barra de pan del día anterior ◆ 2 remolachas cocidas ◆ 2-3 lonchas de jamón ◆ 2 huevos ◆ agua ◆ 2 dientes de ajo ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

CUECE los huevos en agua y con sal 10 minutos. Pela, pica y resérvalos.
HAZ un corte superficial en forma de cruz en la piel de los tomates (de lado a lado) con un cuchillo, quítales el rabito y escáldalos en abundante agua hirviendo 10-15 segundos. Pela, pica y reserva los tomates.

QUITA la corteza al pan y remoja la miga con un poco de agua. Añade tomates picaditos, dientes de ajo pelados y laminados y tritura. Separa el salmorejo en dos cuencos y reserva uno. Al otro agrega la remolacha troceada y tritura. Condimenta los dos salmorejos con aceite, vinagre y sal. Mezcla bien.

CORTA el jamón en taquitos, sirve un cacito de salmorejo naranja y otro cacito de salmorejo rosa en un plato (para que quede la mitad de cada color). En la parte rosa coloca los trozos de huevo y en la naranja, los taquitos de jamón. Adorna con una ramita de perejil en el centro del plato.

Zancarrón en salsa vizcaína

MARTES 3/6/08





1 Cocer el zancarrón



2 Freír los filetes



3 Añadir la manzana



4 Colar la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 zancarrón o morcillo ◆ 1 cebolla blanca ◆ 1 puerro ◆ 2 cebollas rojas ◆ 4 dientes de ajo ◆ 1 manzana reineta ◆ ½ vaso de carne de pimientos choriceros ◆ harina y huevo batido (para rebozar) ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ 20 granos de pimienta negra ◆ sal ◆ perejil

CORTA el zancarrón por la mitad y ponlo en la olla rápida con agua. Mete un puerro y la cebolla enteros y granos de pimienta. Sazona, tapa y cocina (al 2) 20 min. a partir de que comience a salir el vapor. Deja enfriar y abre. Retira el zancarrón y déjalo templar. Reserva el caldo.

FILETEA el zancarrón y pásalo por harina y huevo batido. En una sartén, pon dos dientes de ajo enteros y sin pelar. Cuando el aceite esté caliente, fríe el zancarrón y retíralo a una fuente con papel absorbente. Reserva.

SALSA vizcaína: lamina dos dientes de ajo y pica cebollas rojas y pocha. Sazona. Añade manzana picada (con piel) y el pimiento choricero. Vierte 3 cacitos de caldo y cocina 10 min. **TRITURA** la salsa, cuélala y ponla en el plato y encima el zancarrón. Decora con una ramita de perejil.

Pimientos verdes rellenos de arroz, pasas y piñones

MARTES 3/6/08





1 Cocinar el arroz



2 Hacer el relleno



3 Rellenar los pimientos



4 Cortar la zanahoria

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 16 piquillos verdes ◆ 100 gr. de arroz ◆ 20 gr. de pasas de corinto ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 zanahoria ◆ 20 gr. de piñones ◆ 2 cebollas ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 pizca de canela en polvo

DORA los dientes de ajos pelados y enteros. Cuando tomen color, añade el arroz y rehoga. Vierte el doble de agua, sazona y cocina 18 min. Reserva.
RELLENO de los pimientos: pica las cebollas y póchalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando estén bien pochadas, añade los piñones, las pasas, la canela y el arroz. Mezcla bien y deja templar.
RELLENA los pimientos con el arroz y colócalos en una bandeja untada de aceite. Pinta los pimientos con aceite para darles brillo y hornea a 180º C 8 minutos. Píntalos con aceite y resérvalos.

PELA la zanahoria, córtala en bastones y pásala por la licuadora a un vaso. Vierte una gota de aceite, sazona y mezcla. Mancha el fondo de un plato con el licuado y pon encima los pimientos.

Langostinos y champiñones en hojaldre

MIÉRCOLES 4/6/08





1 Pinchar el hojaldre



2 Montar el hojaldre



3 Hacer el relleno



4 Freír los langostinos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 láminas de hojaldre ◆ 200 gr. de champiñones ◆ 12 langostinos ◆ 6 ajos frescos ◆ ½ copa de ron ◆ 1 copa de vino de Jerez ◆ 1 huevo ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil

CORTA 4 rectángulos de 18x10 cm. Unta la bandeja del horno, ponlos y pínchalos con un tenedor. De la masa restante corta tiras de 1,5 cm. **BATE** un huevo y pinta las bases. Coloca las tiras a modo de reborde y píntalas con el huevor. Hornea a 180º C 10-12 minutos. Reserva.

TROCEA los ajos frescos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Limpia los champiñones, córtalos en cuartos, añade a la cazuela y rehoga. Sazona, añade el vino de Jerez y deja cocinar.

PELA los langostinos pero deja la cola. Haz un corte sin separar las dos partes. Salpimienta y fríelos. Añade ron y flambea. Retíralos y reserva el jugo. Sirve los hojaldres con relleno y 3 langostinos encima, vierte el jugo y adorna con perejil.

Sardinas con fruta y miga de pan

MIÉRCOLES 4/6/08





1 Descorazonar



2 Montar las sardinas



3 Rebozar las sardinas



4 Cortar la pera en láminas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 24 sardinas ◆ 2 manzanas ◆ 2 peras ◆ 2 dientes de ajo ◆ ½ barra de pan duro ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

PURÉS: haz un corte en la piel rodeando las frutas y quita el corazón a las manzanas. Pon en una bandeja y asa a 180º C 15 min. Reserva una pera y una manzana y la otra pera y manzana, pélalas. Trocea la manzana y aplástala con el tenedor. Cuélala y reserva el puré. Haz lo mismo con la pera.

QUITA escamas, cabeza y espina a las sardinas. Ábrelas y pon 6 en una fuente. Pon de puré de manzana en el centro de cada una, extiéndelo y cubre con otra sardina. Sazona. Lo mismo, en otra fuente, con el pera. **RETIRA** la corteza al pan, ralla la miga y reboza las sardinas. Fríe dos dientes de ajo enteros y sin pelar.

Fríe las sardinas con los ajos 1 minuto cada lado. Retíralas a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. **CORTA** la pera reservada en láminas y la manzana en cuartos. Sirve las sardinas en un plato, acompaña con trozos de fruta y decora con una ramita de perejil.

JUEVES 5/6/08

Homenaje al huevo





1 Añadir las patatas



2 Freír los pimientos



3 Escalfar los huevos



4 Montar

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 4 huevos ◆ 2-3 patatas ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 4 pimientos de piquillo ◆ 4 dientes de ajo ◆ 1 morcilla de arroz ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil picado

CORTA cebolla y pimiento, lamina 2 dientes de ajo y rehoga. Corta patatas en rodajas y añade. Fríe y sazona. Retira el exceso de aceite y mantén las patatas en la sartén. **PICA** los otros 2 dientes de ajo y dóralos. Corta los pimientos del piquillo en tiras, añade y cocina. Quita la piel a la morcilla, añade y mezcla. Deja cocinar hasta que la morcilla esté bien doradita. **ESCALFAR** los huevos: pon en una cazuela abundante agua y cuando esté a punto de hervir, añade los huevos. Deja cocer 3-4 minutos a fuego mínimo. Retíralos y sazona. **SIRVE** en un molde una base de patatas (presiona un poco), añade una capa de morcilla con pimientos. Termina con otra capa de patatas, presiona y quita el molde. Coloca encima un huevo. Haz un corte en la yema y espolvorea con perejil.

JUEVES 5/6/08

Lasaña de patata y bacalao con bechamel picantona





1 Cortar las patatas



2 Freír el pimiento



3 Cocinar la bechamel



4 Montar la lasaña

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 lomos de bacalao ◆ 3 patatas ◆ 2 cebollas ◆ 2 morrones rojos ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 vaso de salsa de tomate ◆ 1 cucharada de harina ◆ ½ l. de leche ◆ aceite Carbonell ◆ sal ◆ ½ guindilla picante ◆ perejil

DESALA 48 h. el bacalao (cambia 3 veces el agua). Parte en 8 trozos. Lamina ajos y dora. Trocea y añade guindilla. Retíralos y fríe ahí patatas en rodajas. Sazona. Retira las patatas y resérvalas. Con ese aceite confita el bacalao 4-5 min. Retira, quítale la piel, desmiga y resérvalo. Reserva mitad del aceite. **CREMA** de pimiento: pocha cebollas. Retíralas. Corta pimientos en aros y saltéalos en esa sartén. Sazona. Reserva 8 aros y del resto, tritura mitad. Echa salsa de tomate al vaso del pimiento y tritura. **BECHAMEL:** añade harina al cazo con aceite reservado y rehoga. Echa leche, removiendo. Reserva. **MONTAR:** pon 8 rodajas de patata en la bandeja. Reparte cebolla y bacalao encima. Añade crema y otra rodaja de patata. Reparte los aros de pimiento y más bacalao. Añade otra cucharadita de crema y tapa con patata. Cubre con bechamel y gratina. Mancha un plato con crema y pon las lasañas. Decora con perejil.

VIERNES 6/6/08

Bocado de la reina al ajillo con puré de manzana





1 Macerar las tiras de carne



2 Freír la carne



3 Cortar las manzanas



4 Hacer el puré

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 2 ó 3 bocados de la reina (dependiendo del tamaño) ◆ 4 manzanas ◆ 2 dientes de ajo ◆ 2 cucharadas de azúcar ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ romero

CORTA la reina en tiras. Vierte un chorro de aceite y ponlas encima. Príngalas. Pela y lamina 2 dientes de ajo y échalos por encima. Deja macerar 10-20 minutos.

DORA los dos dientes de ajo laminados que has utilizado para macerar la carne. Añade unas ramitas de romero a la sartén, sazona la carne y fríela a fuego fuerte (no freír mucho la carne). Reserva el jugo con el romero.

PURÉ de manzana: quítales a 3 manzanas el corazón y córtalas (con piel). Pon a cocer en un cazo con medio vaso de agua, 4-6 minutos. Tritura con un tenedor, cuela con un colador y reserva el puré.

LAVA otra manzana, quítale el corazón y córtala (con piel). Echa azúcar, 1 gota de aceite y la manzana. Deja cocinar a fuego suave. Sirve el puré en un lado de la fuente y encima los daditos de la manzana. En el otro, la carne con jugo y romero.

VIERNES 6/6/08

Hamburguesa de salmón





1 Trocear el salmón



2 Freír las hamburguesas



3 Hacer los aros



4 Montar la hamburguesa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 400 gr. de salmón limpio ◆ 50 gr. de salmón ahumado ◆ 4 bollos de pan para hamburguesa ◆ 2-3 pepinillos ◆ 1 cebolleta ◆ ½ vaso de mahonesa ◆ unas hojas de lechuga ◆ ½ limón ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

COLOCA en un cuenco el salmón ahumado troceado, el pepinillo picadito y el salmón cortado en pequeños trozos. Sazona, mezcla bien y moldea 4 hamburguesas con las manos. Resérvalas.

VIERTE una gotita de aceite y el zumo del limón en una sartén y fríe las hamburguesas 1 minuto por cada lado. Reserva en una fuente.

CORTA la cebolleta en aros y fríela en una sartén con aceite. Resérvalo en un plato.

ABRE los bollos de pan y tuéstalos en una sartén. Unta el de abajo con mahonesa. Reparte la cebolleta en los panes y pon una hamburguesa. Acompaña con las tapas de los panes, con la mahonesa en una salsera y con la lechuga aliñada con aceite, vinagre y sal.